


Согласовано
Фельдшер ГБОУ Республики
Марий Эл "Гуманитарная
гимназия Синяя птица" им.
Иштриковой Т.В."

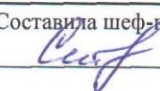
 /М.В.Калинина

Утверждаю
Директор ГБОУ Республики
Марий Эл "Гуманитарная
гимназия Синяя птица" им.
Иштриковой Т.В."
 /С.В.Иштриков



Дни / дата	Завтрак 1-4 кл.	Масса порции	Эн. ден. Ккал.	Обед 1-4 кл.	Масса порции	Эн. ден. Ккал.	Полдник 1-4 кл.	Масса порции	Эн. ден. Ккал.
ПН.	Манник со сгущ.	150/20	541,94	Суп картоф.с рыбой	200/28	162,843	Булочка творожная	100	321,42
	Чай черный с/с	200/15	60,13	Гуляш из говядины	90	202,54	Молоко кипяченое	200	108,00
	Яблоко	150	70,31	Рожки отварные	150	211,82			
	Молоко т/пак	200	108,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
				Сок	200	96,00			
ВТ.	Каша овсяная с маслом	150/8	189,47	Суп из овощей с мясом, сметаной	200/10/8	153,943	Ватрушка с повидлом	100	285,76
	Какао на молоке	200	145,36	Котлета "Московская"	90	215,57	Чай каркаде с/с	200/15	60,13
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Рис отварной	150	224,76			
	Баранка	40	139,20	Соус сметанный с томатом	30	24,15			
	Яйцо вареное	40	62,80	Кукуруза порционная	30	17,40			
	Банан	200	192,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
				Компот из сухофруктов	200	207,63			
СР.	Запеканка творожная "Королевская" со сгущ.молоком	150/20	485,41	Борщ из свеж.капусты с мясом, сметаной	200/10/8	98,75	Сдоба обыкновенная	100	315,96
	Чай зеленый с/с	200/15	60,13	Котлета "Диетическая"	90	229,23	Компот из чернослива	200	123,85
	Яблоко	150	70,31	Пюре картофельное	150	144,74			
	Вафли	50	270,00	Капуста тушеная	60	48,06			
				Сок	200	96,00			
				Хлеб ржаной	45	89,10			
ЧТ.	Каша гречневая на молоке с маслом	150/8	224,07	Суп картоф.вермиш.с курицей	230/23	189,43	Корж молочный	100	407,36
	Кофейный напиток на молоке	200	133,76	Голубцы ленивые	200	259,65	Компот из изюма	200	116,05
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
	Груша	180	84,60	Чай черный с сахаром	200/15	60,13			
	Яйцо вареное	40	62,80	Хлеб пшеничный	20	47,00			
ПТ.	Каша пшеничная с маслом	150/8	198,83	Суп гороховый с мясом	200/10	182,47	Крендель сахарный	100	395,77
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Запеканка картофельная	200	333,39	Чай каркаде с/с	200/15	60,13
	Кефир с сахаром	200/5	125,95	Соус томатный	30	58,61			
	Печенье	60	235,80	Икра свекольная	60	71,97			
	Банан	200	192,00	Сок	200	96,00			
	Сок т/пак	200	96,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
СБ./									

Составила шеф-повар ГБОУ Республики Марий Эл "Гуманитарная гимназия "Синяя птица" им. Иштриковой Т.В."

 /Е.Н.Сидоркина